

GUÍA DESCARGABLE

Cómo reducir el estrés con mindfulness

5 ejercicios prácticos

Introducción	2
Estrés, eustrés y distrés	2
Mindfulness y reducción del estrés.....	4
Ejercicio 1: Caminata consciente tipo 1.	4
Ejercicio 2: Contar respiraciones sentado.....	5
Ejercicio 3: Respiración abdominal tumbado.	5
Ejercicio 4: Respiración torácica tumbado.	6
Ejercicio 5. Respiración cuadrada sentado.	6
Compromiso.....	7

Nieves Casanova

Especialista en Mindfulness y Compasión

30 años en el camino de la meditación

<https://nievescasanova.es/>

Introducción

La reducción del estrés a través de mindfulness es uno de los procesos más investigados y con resultados excelentes. Existe un programa denominado "*Programa de reducción del estrés basado en mindfulness*" (MBSR) que fue desarrollado hace más de treinta años en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts por el doctor Jon Kabat-Zinn.

En aquella época yo me iniciaba en la meditación *samantha, vipassana, trascendental, zen...* sin saber de la existencia de este señor y del término mindfulness; sin imaginar toda la revolución en investigación y tratamientos médicos y psicológicos que acontecería en EEUU y Europa años más tarde.

Y aquí estamos ahora. Con **mindfulness** estudiado en la facultad de psicología como una de las técnicas más eficaces para la reducción del estrés.

Estrés, eustrés y distrés

Mucho se habla en la vida cotidiana del estrés. Todas las personas lo hemos sentido en algún momento. El estrés es necesario para la vida, el problema llega cuando es un estrés excesivo, cuando se convierte en patológico o nos hace daño.

En psicología diferenciamos entre **eustrés** (estrés positivo) y **distrés** (estrés negativo).

Este último es el peligroso: sus consecuencias pueden ser demoledoras (falta de energía, insomnio, ansiedad, preocupación, fatiga, dolores de cabeza, disfunciones sexuales; también se relaciona el estrés negativo con enfermedades de la piel, del sistema cardiovascular, fallos o deterioro

orgánico, sistema inmune, desórdenes psicológicos, pérdida de memoria y otros).

Si el **distrés** no se soluciona a través de un proceso de adaptación del organismo, podría llegar a ocasionar enfermedades graves o incluso la muerte de forma indirecta. Eso me recuerda a la conocida frase: "*adaptarse o morir*".

Afortunadamente la naturaleza (nuestra naturaleza) es sabia y trabaja por la supervivencia del organismo intentando protegernos.

En cambio, el **eustrés** es el típico nerviosismo que podemos sentir por ejemplo antes de un examen o cuando llegamos tarde a algún lugar y sentimos que nos vamos acelerando por dentro (por ejemplo, si llegamos tarde a recoger a los críos del colegio o creemos que llegamos tarde a comprar antes de que cierren el supermercado o llegamos tarde al trabajo, etc.). Es un estrés que cumple perfectamente la función de permitirnos hacer las cosas de la mejor forma posible optimizando la situación. Por eso se considera *positivo*.

La **neurobiología del estrés** es un proceso complejo, como todo lo que ocurre en el organismo. En la respuesta al estrés interactúan el sistema nervioso y las glándulas suprarrenales; pero no voy a detallar el proceso fisiológico porque me harían falta muchas páginas y acabaríamos dormidos. Y no quiero que te duermas. Quiero que rebajes el nivel de estrés sin dormirte. En todo caso, cuando nos sentimos estresados solemos reconocer bien esa sensación.

El estrés se origina por factores externos e internos en todas las personas.

Esto no es ningún problema si somos capaces de darnos cuenta conociendo cómo funcionamos. En el momento que somos conscientes o sensibles a la saturación, podemos poner límites rápidamente para que esa saturación no nos provoque estrés. ¿Qué fácil lo pongo, verdad? No es que sea fácil; se trata de conocernos, de ser conscientes de nosotros mismos, de saber cuándo empezamos a saturarnos y de saber cuidarnos.

Mindfulness y reducción del estrés

¿Cómo podemos cultivar la calma a través de la meditación? Practicando sin excusas, la calma aparece sola. No hay truco.

Mindfulness nos ayuda también a ser más conscientes de nuestro estado interno de estrés. Por lo tanto, seremos capaces de afrontarlo antes si somos capaces de reconocerlo antes.

La práctica continuada de meditación nos permite observarnos mejor, ser conscientes de nuestros procesos internos, de nuestro alboroto mental, de nuestras reacciones fisiológicas. De esta forma podemos poner soluciones antes de que ese ajetreo mental se transforme en enfermedad.

Te describo aquí **cinco ejercicios** de mindfulness que puedes poner en práctica **para la reducción del estrés**. Es recomendable practicar todos los días y cogerlo como hábito:

Ejercicio 1: Caminata consciente tipo 1.

Descálzate y ponte de pie. Siente el contacto de las plantas de tus pies en el suelo. Percibe las sensaciones sin juzgarlas. ¿Suelo frío o caliente? ¿Rugoso o lizo? ¿Natural o artificial (tierra, arena, piedra o ladrillo)? Presta atención del

peso de todo cuerpo sobre tus pies. Da ahora diez pasos (cuéntalos) muy lentamente de manera que cada vez que pongas la planta de un pie en el suelo, hagas una exhalación (respira profunda y muy lentamente).

Ejercicio 2: Contar respiraciones sentado.

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las plantas de los pies en el suelo y sin apoyar la espalda en el respaldo. Coloca la columna vertebral recta. Imagina para ello como si un hilo tirara de tu coronilla hacia el techo, estirando suavemente la parte posterior del cuello y llevando ligeramente el mentón hacia la garganta. Sientes como la columna vertebral crece, pero sin tensiones. Relaja los hombros y apoya las manos sobre los muslos o en el abdomen. Lleva la atención a tu respiración. Respira profunda y lentamente por la nariz, tanto al inhalar como al exhalar. Siente el contacto del aire con tus fosas nasales.

Realiza y **cuenta cinco respiraciones** lentas y profundas a un ritmo que te resulte cómodo, llevando atención plena a la entrada y salida del aire por tu nariz.

Ejercicio 3: Respiración abdominal tumbado.

Túmbate boca arriba, en el suelo encima de una esterilla aislante o encima de la cama si no es demasiado blanda. Pon la planta de los pies en el suelo, flexionando las rodillas. Coloca los brazos a lo largo del cuerpo. Flexiona ahora los codos y pon las palmas de tus manos encima del ombligo. Respira lenta y profundamente por la nariz. Siente cómo, a cada inspiración, el abdomen se hincha como si fuera un globo, el ombligo se eleva muy lentamente.

Presta atención plena a esa elevación del abdomen con la inspiración.

Inspira todo el aire que puedas, pero sin causar malestar. Ha de ser una

respiración profunda, lenta y cómoda. Suelta el aire por la nariz lentamente, todo lo despacio que puedas, pero que resulte cómodo. Haz una pequeña pausa a pulmones vacíos y de nuevo vuelves a inspirar hinchando el abdomen profunda y lentamente.

Repite la respiración abdominal 5 veces.

Ejercicio 4: Respiración torácica tumbado.

Colócate en la misma posición del ejercicio 3, pero llevando la palma de la mano izquierda encima del ombligo y la palma de la mano derecha sobre las costillas, justo debajo del pecho. Respira por la nariz.

Siente cómo, a cada inspiración, se mantiene el abdomen inmóvil (el ombligo y la mano izquierda no se mueven) pero **sí se expande** la zona de las costillas y el pecho, entrando profunda y lentamente una gran cantidad de aire. Cuando ya no puedas inhalar más cantidad de aire, suelta el aire lentamente por la nariz y siente cómo la mano derecha baja, las costillas y el pecho bajan y se contraen, quedando igualmente inmóvil la mano izquierda y la zona del abdomen.

Repite la respiración torácica 5 veces.

Ejercicio 5. Respiración cuadrada sentado.

Colócate en posición sentado igual que en el ejercicio 2. Lleva la atención plena a tu respiración. Respira por la nariz. Respira profunda y lentamente.

Inspira contando hasta tres. Retén el aire a pulmones llenos contando hasta tres. Exhala contando hasta tres. Retén a pulmones vacíos contando hasta tres.

Lleva atención plena a cada fase de esta respiración.

Repite la respiración cuadrada tres veces e intenta guiarte por los latidos de tu corazón (un latido: 1, un latido: 2, un latido 3). Si no percibes los latidos de tu corazón o no te resulta agradable, no importa; simplemente intenta que exista la misma cantidad de tiempo al contar.

Con estos sencillos ejercicios de respiración practicados a diario, con atención plena y cariño hacia ti mismo, irás notando cómo tu nivel de estrés se va reduciendo de forma gradual. La respiración nos mantiene anclados en el presente, evitando que la mente divague y calmando el estrés negativo o distrés.

Compromiso.

El compromiso sincero y cariñoso con tu práctica diaria es fundamental para el éxito de la técnica. Practicar un ejercicio de mindfulness un día está bien. Te bajará las revoluciones internas momentáneamente, te hará sentir algo mejor. Pero si realmente necesitas calmar tus niveles de estrés, hay que practicar mindfulness a diario. Sí, sí: todos los días. Tampoco hace falta que te castigues si un día no lo haces, claro que no. La actitud cariñosa hacia uno mismo (lo que en mindfulness llamamos *compasión*) es imprescindible para el éxito. Así que... ¡quíete mucho, abrázate, comprométete y adelante!

¿Te comprometes contigo mismo a practicarlos diariamente?

Si quieres profundizar más en ejercicios de mindfulness para reducir el estrés y calmar la mente, puedes consultar los talleres que tenemos de mindfulness disponibles en este enlace: <https://nievescasanova.es/servicios-y-talleres/>